



ظروف مسی



معاونت غذا و دارو

مدیریت نظارت بر مواد غذایی، آشامیدنی،

آرایشی و بهداشتی

تلفن: ۳۶۲۸۸۱۱۴-۳۶۲۸۷۹۰۰

www.ssu.ac.ir/yazdfdo

ظروف مسی در طب قدیم

در طب قدیم نیز استفاده از ظروف مسی در موارد خاص منع شده است از جمله در کتاب مخزن الادویه تألیف حکیم عقیلی خراسانی نوشته شده که خوردن و آشامیدن غذاهای ترش، لبنیات، گوشت ها، در ظرف مس بی قلع خصوصا آنکه مدتی در آن مانده باشد بسیار مضر است و باعث ایجاد بیماری برص (نوعی لکه های پوستی) میشود. در کتاب تحفه المؤمنین تألیف سید محمد مؤمن تنکابنی، مصرف ظروف مسی خصوصا بی قلع آن بسیار مضر توصیف شده است. شیخ الرئیس نیز در کتاب قانون می فرماید واجب است که پرهیز کنید از طبخ آنچه که شور یا چرب و یا شیرین است مانند گوشت و لبنیات و آنچه که ترش است در ظروف مسی و حتی آشامیدن در این ظروف زیرا که بدون تردید زنگار می بندد و زنگار نیز سم قاتل است.

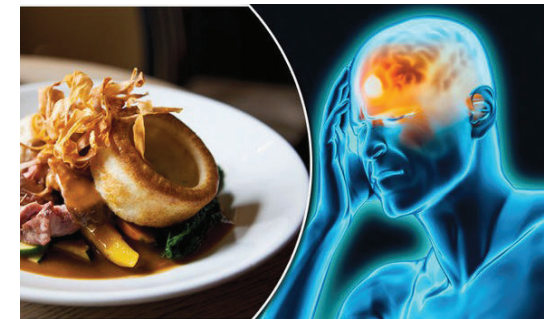


*اکسید مس که به رنگ سبز رنگ در تماس با هوا به سرعت در ظروف مسی ایجاد می شود یک نوروتوکسین (سمی موثر بر روی اعصاب) است و بسیار سمی می باشد.

اما بهترین ظروف برای طبخ مواد غذایی ظروف شیشه‌ای و پیرکس‌های مقاوم به حرارت و استیل ضد زنگ هستند که به هیچ وجه مواد سمی را وارد مواد غذایی در حال طبخ نمی کنند و در مقابل بدترین ظروف، تفلون‌هایی هستند که دچار خراشیدگی هرچند کوچک شده‌اند. حتی ظروف تفلونی که مجددا تعمیر می شوند هم می توانند سرطان‌زا باشند.

عوارض ظروف مسی

برخی تحقیقات داخلی کشور ما چندین مورد بیماری ذخیره‌ای مس در کبد را گزارش کرده است که عمده‌ترین علت بروز این بیماری، استفاده از ظروف مسی به هنگام پختن غذا یا داغ کردن شیر یا انتقال شیر در این نوع ظروف است. این ظروف باعث اضافه شدن مس در غذای روزانه افراد می‌شود که این مس اضافی در کبد ذخیره می‌شود و باعث از کار افتادن کبد و در نهایت مرگ شخص می‌شود. مس با غذاهای اسیدی واکنش می‌دهد. اگر ظروف مسی با لایه‌ای از یک فلز دیگر مثل قلع یا فولاد ضدزنگ یا نیکل پوشانده شود از ورود مس به غذا جلوگیری شده و از عوارض افزایش غلظت مس در خون (تهوع، استفراغ و اسهال) کاسته خواهد شد. پوشاندن ظروف مسی با قلع یا سایر مواد خوب است اما باید مراقب بود که حتی ظروف قلع‌اندود نیز طی شستشو با کوچک‌ترین خراش قلع‌شان از بین می‌رود و سبب می‌شود مس طی پخت و پز وارد ماده غذایی شود. به همین دلیل در نگهداری این ظروف باید دقت کرد. نکته دیگر اینکه اگر ظروف مسی خریداری شده قلع‌اندود نباشند نباید به هیچ عنوان، غذاهای اسیدی یا غذاهای حاوی آب‌غوره، آب لیمو، سرکه و... را در آنها ریخت چون موجب ورود مس به غذا شده و قطعا نه تنها بیماری‌های کبدی را به دنبال خواهد داشت، بلکه سبب اسهال، استفراغ و تهوع خواهند شد.



ظروف مسی آری یا نه؟

ظروف مسی برای هدایت گرمایی، ظروف خیلی مناسبی هستند و از زمان قدیم نیز از این ظروف برای پخت و پز استفاده می شد، اما در صورت تشکیل شدن اکسید مس یا زنگ مس - که زرد رنگ و دارای ترکیبی بسیار سمی است- در این ظروف، به سلامت بدن آسیب می رسد چراکه این ماده خطرناک است. چون در حین استفاده از ظروف مسی، لایه قلع از این گونه ظروف جدا شده و وارد مواد غذایی می شود و یا در اثر شستشو نیز ممکن است این لایه از ظرف جدا شود. وجود قلع یا استفاده بی رویه از ظروف مسی سبب افزایش قلع در مواد غذایی و آسیب به سلامت انسان می شود، بنابراین بهتر است از این ظروف به ویژه در ظروف خانگی و آشپزخانه به طور مداوم استفاده نشود.



نیاز بدن به مس

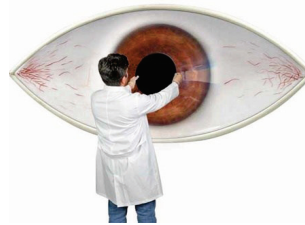
مس به طور وسیعی در طبیعت پخش و توزیع شده است. حتی برنامه های غذایی فقیر و نامناسب نیز، نیازهای افراد به مس را تامین می کنند. میزان دریافتی توصیه شده برای مس حدود ۲ تا ۳ میلی گرم در روز می باشد.

در یک رژیم غذایی معمولی، معمولاً بیشتر از این مقدار وارد بدن می شود. کمبود مس در بدن بسیار نادر است و اغلب در کسانی که نارسائی کلیه دارند دیده می شود. کبد مهم ترین منبع ذخیره مس در بدن می باشد. مقدار بسیار کمی از آن نیز در خون یافت می شود. یک حالت ارثی که بیماری ویلسون نامیده می شود موجب

باقی ماندن مس در بدن و عدم ورود آن به صفرا توسط کبد شود. این بیماری در صورت عدم درمان می تواند منجر به آسیبهای کبدی و مغزی شود. مقدار مس در بدن یک فرد سالم بین ۱۰۰ تا ۱۵۰ میلی گرم تخمین زده می شود.

نقش مس در بدن

مس در همه سلول های بدن انسان یافت می شود. این ریز مغذی یک عنصر ضروری برای تولید ملانین در پوست انسان می باشد. ملانین مسئول ایجاد رنگ در چشم، مو و پوست می باشد. مس



موجود در مغز و کبد جنین و نوزاد بیشتر از افراد بالغ است. این میزان بالاتر مس، برای پیشگیری از کمبود آن در دوران شیرخوارگی (مانند آن چه در مورد آهن نیز وجود دارد) است. مس

یک آنتی اکسیدان قوی است؛ به این ترتیب که رادیکال های آزاد را از بین می برد و از آسیب های سلولی ها جلوگیری می کند. به نظر می رسد که اثرات ضد سرطانی نیز داشته باشد.

چه غذاهایی دارای مس هستند؟



منابع غذایی مس شامل غلات سبوس دار، آجیل، حبوبات، جگر و دل و قلو، کاکائوی تیره، سبزی های برگ سبز تیره، مرغ، غذاهای دریایی، آلو و سویا می باشد.

کمبود مس منجر به بروز موارد زیر می شود:

- * تهی سازی و تخلیه اکسیژن در سلول ها
- * کاهش HDL کلسترول
- * مشکلات پوستی
- * التهاب قوزک پا
- * کم خونی
- * کم شدن آنسفالین های مغزی
- * توهم های شنوایی
- * افسردگی

علائم مسمومیت (دریافت بیش از حد):

- * سردرد و تهوع
- * ریزش مو
- * بیش فعالی در کودکان
- * عفونت گوش
- * بی خوابی
- * افسردگی



اسکیزوفرنی، تحریک پذیری زیاد، توهم، پارانوئید